



Lampiran 1

**LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN
BAGI RESPONDEN**

1. Judul Penelitian

Hubunga perilaku makan, gaya hidup *sedentary*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja selama pandemi covid-19.

2. Tujuan

a. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku makan, gaya hidup *sedentary*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja selama pandemi covid 19.

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perilaku makan remaja selama pandemi
2. Mengidentifikasi gaya hidup *sedentary* yang dilakukan remaja selama pandemic
3. Mengidentifikasi tingkat stress remaja selama pandemi
4. Menganalisis hubungan antara perilaku makan dengan status gizi remaja selama pandemi
5. Menganalisis hubungan antara gaya hidup *sedetary* dengan status gizi remaja selama pandemi
6. Menganalisis hubungan tingkat stress dengan status gizi remaja selama pandemi

3. Perilaku yang diterapkan pada subyek

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* dengan membagikan kuesioner mengenai perilaku makan, gaya hidup *sedentary*, dan tingkat stres.

4. Manfaat penelitian bagi subjek penelitian

Subjek (Responden) yang terlibat dalam penelitian ini akan memperoleh pengetahuan tentang perubahan perilaku makan dan faktor yang mempengaruhinya. Sehingga kedepannya bisa lebih memperhatikan asupan makanan.

5. Masalah etik yang mungkin akan dihadapi subjek penelitian

Penelitian ini dapat mengganggu aktivitas responden, dikarenakan memerlukan waktu dalam pengisian kuesioner selama 30 menit. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian ekonomi, fisik, dan lain-lain. Serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.

6. Resiko penelitian

Tidak ada bahaya potensial pada atau resiko penelitian yang diakibatkan oleh keterlibatan subjek dalam penelitian ini, oleh karena penelitian ini tidak dilakukan intervensi memasukkan benda atau cairan kedalam tubuh, tidak memberikan intervensi berupa sesuatu yang dikonsumsi. Penelitian ini hanya berupa pengisian kuesioner.



7. Jaminan kerahasiaan data

Dalam penelitian ini semua data dan informasi identitas subjek penelitian dijaga kerahasiaannya yaitu dengan tidak mencantumkan identitas subjek secara jelas dan pada laporan penelitian nama subjek penelitian dibuat dalam bentuk kode.

8. Hak untuk undur diri

Keikutsertaan subjek dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan responden.

9. Adanya tanda kontak untuk subjek

Oleh karena keikutsertaan subjek bersifat sukarela, tidak ada insentif berupa uang yang akan diberikan kepada responden. Responden hanya akan diberikan souvenir/tanda kontak. Selain itu, peneliti tidak memberikan ganti rugi berupa uang atau lainnya dan tidak memberikan jaminan asuransi kepada seluruh subjek penelitian.

10. Informasi tambahan

Subjek penelitian dapat menanyakan semua hal yang berkaitan dengan penelitian ini dengan menghubungi peneliti :

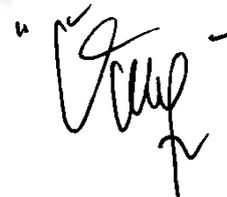
Nama : Desvira Poetri Anggraini
Status : Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul
No Telepon : 0895-3225-29099
Email : desvirapoetri04@gmail.com
Whatsapp : 0895-3225-29099

Bekasi,.....

Yang mendapatkan penjelasan
Responden

()

Yang memberi penjelasan
Peneliti



(Desvira Poetri Anggraini)
20180302085



Lampiran 2

INFORMED CONSENT

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Saya adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang **“Hubungan Perilaku Makan , Gaya Hidup *Sedentary*, dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19”**. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan waktu siswa/I untuk mengisi kuesioner mengenai perilaku makan dan gaya hidup *sedentary*. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang siswa/I berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan siswa/I dalam pengisian kuesioner ini bersifat sukarela.

Lembar Persetujuan.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :.....
 Kelas :.....
 Umur :.....
 Jenis Kelamin :.....
 Alamat :.....
 No. Telp/HP :.....

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Perilaku Makan, Gaya Hidup *Sedentary*, dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19”**. Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya selaku siswa/I responden dari remaja. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Bekasi,.....

Tanda Tanagn Responden

Tanda Tangan Enumerator

(Nama :.....)

(Nama :.....)

--	--	--

Lampiran 3

BIODATA RESPONDEN

A. Identitas Responden

Nama :

Umur :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Alamat :

B. Hasil Pengukuran Status Gizi

Pengukuran Pertama		Pengukuran Kedua	
BB	:	BB	:
TB	:	TB	:
IMT	:	IMT	:

Klasifikasi IMT

1. Gemuk 1SD s/d 2SD
2. Kurus -3SD s/d <-2SD
3. Normal -2SD s/d 1SD



Lampiran 4

**KUESIONER PERILAKU MAKAN
ADOLESCENT FOOD HABITS CHECLIST (AFHC)**

Nama :

Kelas :

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada kotak pilihan jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan kebiasaan yang sering anda lakukan

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Jika saya makan siang di luar rumah, saya sering memilih makanan yang rendah lemak. Seperti sayur, buah, dll.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah makan siang di luar rumah
2	Saya sering menghindari makan-makanan yang digoreng	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
3	Saya biasanya makan makanan penutup atau puding jika ada.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
4	Saya memastikan saya makan setidaknya satu porsi buah sehari.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
5	Saya menjaga jumlah asupan lemak agar tetap rendah.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
6	Jika saya membeli cemilan sejenis makanan ringan, keripik kentang atau <i>chiki</i> saya sering memilih yang kadar lemaknya rendah.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah membeli <i>snack</i>
7	Saya menghindari terlalu banyak makan <i>fast food</i> .	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah makan <i>fast food</i>
8	Saya sering membeli <i>pastry/croissant</i> atau <i>cake</i> .	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
9	Saya menjaga asupan gula agar tetap dalam batas rendah.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
10	Saya memastikan saya makan setidaknya satu porsi sayuran atau salad dalam sehari.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
11	Jika saya makan <i>dessert</i> atau makanan penutup di rumah, saya mencoba memilih	<input type="checkbox"/> Ya



	makanan yang rendah lemak seperti buah, sayur, dll.	<input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak makan <i>dessert</i>
12	Saya jarang membeli makanan dari luar rumah.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
13	Saya mencoba banyak makan buah dan sayur	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
14	Saya sering makan makanan ringan yang manis sebagai makanan selingan.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
15	Biasanya saya makan minimal satu porsi sayur (kecuali kentang) atau <i>salad</i> pada makan malam saya.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
16	Ketika saya membeli <i>soft drink</i> biasanya saya memilih yang rendah kalori.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah membeli <i>soft drink</i>
17	Ketika saya mengoleskan mentega atau margarin pada roti, biasanya saya mengoleskannya dengan tipis.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah memakai margarin atau mentega dalam roti.
18	Jika saya membawa bekal makan siang, biasanya saya menambahkan beberapa coklat atau biskuit.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah membawa bekal makan siang
19	Ketika saya makan cemilan atau makanan ringan sebelum makan, saya sering memilih buah sebagai cemilannya.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah makan cemilan sebelum makan
20	Saat makan di restoran saya cenderung memilih makanan penutup yang paling sehat.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah makan <i>dessert</i> di restoran
21	Saya sering menambahkan krim pada makanan penutup (<i>dessert</i>) atau minuman.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Saya tidak pernah makan <i>dessert</i>
22	Saya makan minimal tiga porsi buah hampir setiap hari.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
23	Saya seri sekali mencoba pola makan sehat.	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak

--	--	--

Lampiran 5

KUESIONER PERILAKU *SEDENTARY*

ADOLESCENT SEDENTARY ACTIVITY QUESTIONNAIRE (ASAQ)

Nama :

Kelas :

(Weekdays)

Aktivitas	Senin		Selasa		Rabu		Kamis		Jumat	
	Jam	Menit								
Menonton TV?	<input type="text"/>									
Menonton Video/DVD/video games?	<input type="text"/>									
Menggunakan gadget/komputer untuk bersenang-senang?	<input type="text"/>									
Menggunakan komputer untuk mengerjakan tugas?	<input type="text"/>									
Mengerjakan tugas tanpa komputer?	<input type="text"/>									
Membaca komik atau majalah?	<input type="text"/>									
Perjalanan (motor/mobil/bus/kereta)?	<input type="text"/>									
Duduk-duduk (ngobrol dengan teman/di telepon/santai)?	<input type="text"/>									
Bermain/berlatih alat musik?	<input type="text"/>									
Mengikuti les?	<input type="text"/>									
Melakukan kerajinan atau hobi?	<input type="text"/>									



Lampiran 6

KUESIONER PERILAKU *SEDENTARY*

ADOLESCENT SEDENTARY ACTIVITY QUESTIONNAIRE (ASAQ)

Nama :

Kelas :

(Weekend)

Aktivitas	Sabtu		Minggu	
	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton TV?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Menonton Video/DVD/video games?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Menggunakan gadget/komputer untuk bersenang-senang?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Menggunakan komputer untuk mengerjakan tugas?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mengerjakan tugas tanpa komputer?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Membaca komik atau majalah?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Perjalanan (motor/mobil/bus/kereta)?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Duduk-duduk (ngobrol dengan teman/di telepon/santai)?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bermain/berlatih alat musik?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mengikuti les?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Melakukan kerajinan atau hobi?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Lampiran 7

KUESIONER TINGKAT STRES

DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE (DASS)

Nama :

Kelas :

Keterangan :

Jawablah pertanyaan berikut isilah sesuai dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran anda dengan cara memberi tanda ceklis (✓). Terdapat 4 pilihan jawaban yang disediakan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali

No	Pernyataan	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energy untuk merasa cemas				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, atau menunggu sesuatu)				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
12	Saya sedang merasa gelisah				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				



Lampiran 8

HASIL OUTPUT SPSS UJI UNIVARIAT

Kategori IMT/U

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Lebih	28	24.3	24.3	24.3
	Gizi Normal	81	70.4	70.4	100.0
	Gizi kurang	6	5.2	5.2	29.6
	Total	115	100.0	100.0	

Kategori Perilaku Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang baik	91	79.1	79.1	79.1
	baik	24	20.9	20.9	100.0
	Total	115	100.0	100.0	

Kategori Gaya Hidup Sedentary

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	88	76.5	76.5	76.5
	Ringan	27	23.5	23.5	100.0
	Total	115	100.0	100.0	

Kategori Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	45	39.1	39.1	39.1
	Ringan	48	41.7	41.7	80.9
	Normal	22	19.1	19.1	100.0
	Total	115	100.0	100.0	



Lampiran 9

HASIL OUTPUT SPSS Uji BIVARIAT *CHI-SQUARE*

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Perilaku Makan * Kategori IMT/U	115	100.0%	0	0.0%	115	100.0%

Kategori Perilaku Makan * Kategori IMT/U Crosstabulation

			Kategori IMT/U			Total
			Gizi Lebih	Gizi Normal	Gizi Kurang	
Kategori Perilaku Makan	kurang	Count	21	64	6	91
		% within Kategori Perilaku Makan	23.1%	70.3%	6.6%	100.0%
	baik	Count	7	17	0	24
		% within Kategori Perilaku Makan	29.2%	70.8%	0.0%	100.0%
Total	Count	28	81	6	115	
	% within Kategori Perilaku Makan	24.3%	70.4%	5.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.872 ^a	2	.392
Likelihood Ratio	3.086	2	.214
Linear-by-Linear Association	.080	1	.777
N of Valid Cases	115		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,25.



Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Gaya Hidup Sedentary * Kategori IMT/U	115	100.0%	0	0.0%	115	100.0%

Kategori Gaya Hidup Sedentary * Kategori IMT/U Crosstabulation

			Kategori IMT/U			Total
			Gizi Lebih	Gizi Normal	Gizi Kurang	
Kategori Gaya Hidup Sedentary	Tinggi	Count	24	60	4	88
		% within Kategori Gaya Hidup Sedentary	27.3%	68.2%	4.5%	100.0%
	Rendah	Count	4	21	2	27
		% within Kategori Gaya Hidup Sedentary	14.8%	77.8%	7.4%	100.0%
Total		Count	28	81	6	115
		% within Kategori Gaya Hidup Sedentary	24.3%	70.4%	5.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.911 ^a	2	.385
Likelihood Ratio	2.034	2	.362
Linear-by-Linear Association	1.355	1	.244
N of Valid Cases	115		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,41.



Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Tingkat Stres * Kategori IMT/U	115	100.0%	0	0.0%	115	100.0%

Kategori Tingkat Stres * Kategori IMT/U Crosstabulation

Kategori Tingkat Stres	Tingkat	Count	Kategori IMT/U			Total
			Gizi Lebih	Gizi Normal	Gizi Kurang	
Tinggi	Count	15	28	2	45	
	% within Kategori Tingkat Stres	33.3%	62.2%	4.4%	100.0%	
	Ringan	Count	13	33	2	48
Ringan	% within Kategori Tingkat Stres	27.1%	68.8%	4.2%	100.0%	
	Norma	Count	0	20	2	22
1	% within Kategori Tingkat Stres	0.0%	90.9%	9.1%	100.0%	
	Total	Count	28	81	6	115
Total	% within Kategori Tingkat Stres	24.3%	70.4%	5.2%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.542 ^a	4	.049
Likelihood Ratio	14.538	4	.006
Linear-by-Linear Association	6.691	1	.010
N of Valid Cases	115		

a. 3 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,15.



Lampiran 10

DOKUMENTASI

	
<p>Pengukuran Berat Badan</p>	<p>Pengukuran Tinggi Badan</p>
	
<p>Pengisian Kuesioner</p>	



Lampiran 11

ETHICAL CLEARANCE



**DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id**

Nomor: 0922-10.014 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/X/2022

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**HUBUNGA PERILAKU MAKAN, GAYA HIDUP SEDENTARY DAN TINGKAT
STRESS DENGAN STATUS GIZI REMAJA SELAMA PANDEMIC COVID-19**

Peneliti Utama : DESVIRA POETRI ANGGRAINI
Pembimbing : Laras Sitoayu, S.Gz., MKM., RD.
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 18 Oktober 2022

Plt. Ketua



Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

* *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.

** Peneliti berkewajiban

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.